



PRENATAL YOGA SEBAGAI UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL IBU HAMIL

Rury Narulita Sari*¹, Nisa Ardhaningtyas², Wida Rahma Arwiyantasari³
^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Madiun



*Corresponding author

Rury Narulita Sari, SST., M.Kes

Email : rns868@ummad.ac.id

HP: 082141101407

Kata Kunci:

Prenatal Yoga;
Kehamilan;
Ketidaknyamanan;

Keywords:

Prenatal Yoga;
Pregnancy;
Discomfort;

ABSTRAK

Pada kehamilan trimester III mulai timbul ketidaknyamanan akibat perubahan fisik maupun psikologis. Perubahan fisik tersebut diantaranya nyeri pinggang dan nyeri punggung. Perubahan psikologis diantaranya kecemasan menghadapi persalinan. Kecemasan yang berlebihan dapat mempengaruhi kesehatan mental yang bisa memicu depresi pada kehamilan. Ketidaknyaman yang dirasakan ibu dapat dikurangi dengan melakukan prenatal yoga. Secara psikologis yoga dapat membantu ibu relaksasi sehingga dapat mengurangi kecemasan dan siap menghadapi persalinan. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi kepada ibu hamil tentang pentingnya melakukan prenatal yoga guna mengurangi ketidaknyamanan pada trimester III. Setelah melakukan prenatal yoga secara rutin diharapkan masalah ketidaknyamanan yang dirasakan ibu dapat berkurang dan lebih tenang menghadapi persalinan. Pengabdian masyarakat ini dilakukan kepada ibu hamil trimester III di PMB Bidan Endah Wiendarti, SST. Waktu pelaksanaan pada bulan Januari 2025. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan pendekatan survey memberikan edukasi, diskusi, dan simulasi prenatal yoga kepada ibu hamil trimester III. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik dan lancar, dapat diketahui dari motivasi ibu hamil dalam mengikuti penyuluhan dan simulasi prenatal yoga serta ditunjang dengan antusiasme untuk bertanya. Kesimpulan yang diperoleh adalah prenatal yoga dapat menjaga kesehatan mental ibu hamil, terlihat dari berkurangnya ketidaknyamanan, ibu merasa lebih tenang, dan kualitas tidur menjadi lebih baik.

ABSTRACT

In the third trimester of pregnancy, discomfort begins to arise due to physical and psychological changes. These physical changes include lower back pain and back pain.



Psychological changes include anxiety about facing childbirth. Excessive anxiety can affect mental health which can trigger depression during pregnancy. The discomfort felt by the mother can be reduced by doing prenatal yoga. Psychologically, yoga can help mothers relax, thereby reducing anxiety and preparing them for childbirth. The aim of this community service is to provide education to pregnant women about the importance of doing prenatal yoga to reduce discomfort in the third trimester. After doing prenatal yoga regularly, it is hoped that the discomfort felt by the mother will be reduced and she will be calmer when facing childbirth. This community service was carried out for third trimester pregnant women at PMB Bidan Endah Wiendarti, SST, in January 2025. This community service was carried out using a survey approach, providing education, discussions, and prenatal yoga simulations to pregnant women in their third trimester. This activity went well and smoothly, as can be seen from the motivation of pregnant women in participating in prenatal yoga counseling and simulations and supported by their enthusiasm in asking questions. The conclusion obtained is that prenatal yoga can maintain the mental health of pregnant women, as seen from reduced discomfort, mothers feeling calmer, and better sleep quality.

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu peristiwa yang fisiologis serta membahagiakan bagi calon ibu beserta pasangannya. Selama hamil seorang perempuan akan mengalami banyak perubahan dalam dirinya, baik perubahan fisiologis maupun psikologis^[1]. Sejak awal kehamilan telah terjadi perubahan fisiologis yang berdampak pada seluruh sistem organ dalam tubuh ibu hamil^[2]. Perubahan fisiologis ini akan semakin terasa seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Kehamilan juga menyebabkan perubahan psikologis yang disebabkan oleh perubahan hormon^[3]. Perubahan psikologis pada ibu hamil diantaranya munculnya sikap ambivalen, perubahan mood yang tiba-tiba, gangguan emosional seperti kecemasan sampai depresi ringan hingga berat^[1]. Perubahan fisiologis maupun psikologis ini seringkali menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil, terutama trimester III. Ketidaknyamanan ini sering terjadi atau bahkan dapat dikatakan selalu terjadi selama kehamilan^[4].

Hasil penelitian menyebutkan bahwa gangguan kesehatan mental diawali dari perubahan fisik yang menimbulkan ketidaknyamanan, kemudian berkembang menjadi kecemasan dan kekhawatiran dengan hal-hal yang akan dihadapi seperti pertumbuhan dan perkembangan janin, kecukupan pemenuhan nutrisi janin, kesiapan menghadapi persalinan, menyusui, ketakutan akan terjadinya keguguran, serta adanya komentar negatif tentang kehamilan dari orang sekitar^[5]. Kecemasan mengakibatkan kondisi emosional tidak stabil sehingga rentan menjadi depresi apabila tidak ditangani dengan segera. Gangguan kesehatan mental berdampak

pada kesehatan janin, antara lain janin lahir prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), dan menjadi bayi yang cenderung emosional setelah lahir^[6].

Salah satu latihan fisik yang dilakukan oleh ibu hamil untuk menjaga kesehatan fisik dan mentalnya adalah dengan mengikuti prenatal yoga, hal ini agar ibu dan janin berada dalam kondisi sehat dan nantinya dapat menjalani proses persalinan normal^[7]. Sejauh ini diketahui bahwa prenatal yoga tidak mempunyai dampak buruk terhadap ibu dan perkembangan janinnya^[8]. Dengan mengikuti prenatal yoga secara teratur dan intensif diharapkan dapat menjaga kesehatan tubuh dan psikologi ibu hamil beserta janinnya^[9].

PMB Bidan Endah Wiendarti, SST merupakan salah satu bidan yang dalam prakteknya dilengkapi dengan pelayanan komplementer prenatal yoga dengan jumlah ibu hamil yang cukup banyak melakukan pemeriksaan hamil. Dari hasil pengamatan diketahui bahwa jumlah ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya cukup banyak dan semuanya merasakan keluhan ketidaknyamanan TM III baik secara fisik maupun psikologis. Di PMB Bidan Endah Wiendarti, SST telah tersedia tenaga terlatih bersertifikat prenatal yoga yang dapat memberikan pelayanan prenatal yoga akan tetapi terjadi penurunan minat masyarakat untuk mengikuti prenatal yoga dibandingkan tahun sebelumnya. Dengan adanya keluhan dari ibu hamil dan ditunjang dengan tersedianya tenaga terlatih, maka tim pengabdian bermaksud memberikan edukasi kesehatan tentang pentingnya prenatal yoga guna mengurangi ketidaknyamanan pada trimester III sehingga ibu rutin mengikuti prenatal yoga.

METODE PELAKSANAAN

Sebelum melaksanakan pengabdian kepada masyarakat telah dilakukan proses perizinan. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di PMB Bdn. Endah Wiendarti, SST, Kab. Madiun pada bulan Januari 2025. Sasaran dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu hamil TM III yang merasakan ketidaknyamanan kehamilan berjumlah 10 orang.

Berdasarkan permasalahan mitra, maka solusi yang ditawarkan oleh tim pengabdian kepada masyarakat adalah memberikan edukasi kesehatan tentang pentingnya prenatal yoga guna mengurangi ketidaknyamanan pada trimester III sehingga ibu rutin mengikuti prenatal yoga. Setelah melakukan prenatal yoga secara rutin diharapkan masalah nyeri punggung dan ketidaknyamanan pada TM III yang dirasakan ibu dapat berkurang, dan lebih tenang menghadapi persalinan.

Tahapan pelaksanaan pengabdian dimulai dari survey lahan terkait pelaksanaan prenatal yoga. Sebelum dilakukan edukasi, ibu hamil diperiksa kondisi kehamilannya terlebih dahulu. Setelah diberikan edukasi dilakukan simulasi/demonstrasi. Prenatal yoga dapat dilakukan ibu di rumah dengan pendampingan keluarga. Setiap saat muncul keluhan ibu dapat mempraktekkan pose-pose sesuai keluhan yang dirasakan ibu sehingga tidak menunggu setiap hari minggu sesuai jadwal prenatal yoga yang dilakukan di PMB.

HASIL PEMBAHASAN

Pada bab ini dijabarkan hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat. Prenatal yoga di PMB Bidan Endah Wiendarti, SST. dilakukan 1 kali seminggu selama 60 menit tiap pertemuan. Namun, minat untuk melakukan prenatal yoga semakin menurun, sehingga tim pengabdian bermaksud memberikan edukasi kepada ibu hamil TM III.

Sasaran pengabdian ini adalah ibu hamil TM III sebanyak 10 orang dengan rentang usia 16 – 39 tahun. Rentang usia rata-rata di usia produktif yaitu 23-30 tahun yaitu sebanyak 8 orang dengan usia kehamilan 28-37 minggu. Usia paling aman bagi seorang perempuan untuk hamil, bersalin, dan menyusui adalah usia produktif yaitu usia 20 hingga 35 tahun. Pada usia ini seorang perempuan dikatakan siap baik secara anatomi, fisiologi, maupun psikologis^[10].

Sebelum dilakukan edukasi, ibu hamil diperiksa kondisi kehamilannya terlebih dahulu untuk mengetahui kondisi kesehatan ibu hamil. Setelah pemeriksaan dilakukan pemberian edukasi tentang prenatal yoga. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat menambah pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga. Jumlah peserta 10 (sepuluh) orang yang dibagi dalam 2 sesi.



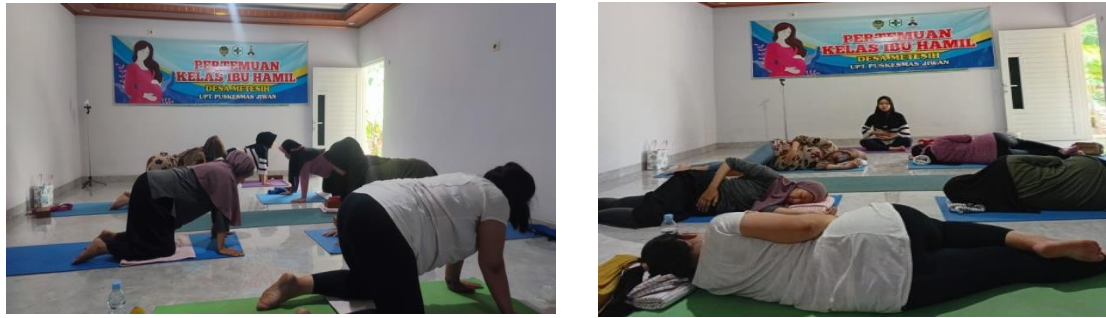
Gambar 1. Pemeriksaan Sebelum Edukasi

Setelah dilakukan pemeriksaan, tim pengabdian memberikan edukasi/ penyuluhan kesehatan tentang prenatal yoga untuk menambah pengetahuan dan pemahaman ibu akan pentingnya prenatal yoga dalam mengatasi keluhan/ ketidaknyamanan kehamilan terutama pada trimester III. Hasil setelah diberikan edukasi ini, tingkat pemahaman ibu meningkat, dapat dilihat dari antusiasme ibu dalam mengikuti penyuluhan dan keaktifan bertanya seputar keluhan yang dirasakan selama hamil.



Gambar 2. Pemberian Edukasi tentang Prenatal Yoga

Setelah pemberian edukasi dilaksanakan simulasi prenatal yoga yang diikuti oleh ibu yang memenuhi syarat/ lolos saat dilakukan pemeriksaan kesehatan, diantaranya tidak merasa pusing dan tekanan darah normal. Seluruh ibu hamil mengikuti rangkaian simulasi prenatal yoga dengan antusias. Setelah mengikuti simulasi ibu merasa lebih relaks, terlihat dari sesi terakhir yoga ibu dapat tertidur pulas selama beberapa menit. Setelah bangun ibu merasa badannya lebih bugar dan lebih relaks.



Gambar 3. Simulasi Prenatal Yoga

KESIMPULAN

Setelah dilakukan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan prenatal yoga di PMB Bidan Endah Wiendarti, S.Keb Kabupaten Madiun bermanfaat dalam menjaga kesehatan mental ibu hamil trimester III sehingga lebih siap dalam menghadapi persalinan. Pelaksanaan prenatal yoga perlu ditingkatkan sehingga dapat memberikan kenyamanan baik fisik maupun psikologis ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini, antara lain kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Madiun yang telah memberikan izin pelaksanaan program, serta kepada pihak PMB Bdn. Endah Wiendarti, SST yang telah memberikan tempat pelaksanaan PkM sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Zulaekah, S dan Kusumawati, Y. (2021). Kecemasan sebagai Penyebab Gangguan Kesehatan Mental pada Kehamilan di Layanan Kesehatan Primer Kota Surakarta. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan 'Aisyiyah*, 17 (1) 2020 59-73.
- [2] Maryana, N., Pribadi, P. S., & Anggraini, V. (2024). *Konsep Kehamilan dan Adaptasi Fisiologis pada Ibu Hamil*. Penerbit NEM.
- [3] Karo, M. B., Isnaini, F., Fatmawati, I., Hidayati, N., Ummiyati, M., Dewi, P. D. P. K., ... & Hurin'in, N. M. (2022). *Ketidaknyamanan dan komplikasi yang sering terjadi selama kehamilan*. Rena Cipta Mandiri.

- [4] Prananingrum, R. (2022). Gambaran ketidaknyamanan ibu Hamil trimester III pada nyeri punggung Di puskesmas jenawi kabupaten karanganyar. *Avicenna: Journal of Health Research*, 5(2).
- [5] Sari, R. N., Ardhianingtyas, N., Arwiyantasari, W. R., & Indriani, L. (2025). Prenatal Yoga as an Effort to Maintain Mental Health of Pregnant Women. *Health Dynamics*, 2(5), 209-215.
- [6] Adisti, L., Wulandari, A., & Mutika, W. T. (2025). Faktor yang mempengaruhi Kesehatan Mental Ibu Hamil dan Menyusui: Factors Affecting Mental Health in Pregnant and Breastfeeding Women. *Jurnal Kesmas Untika Luwuk: Public Health Journal*, 16(1), 22-30.
- [7] Astuti, H. P., SiT, S., & Keb, M. Peningkatan Kesehatan Mental Ibu Hamil dengan Prenatal Yoga dan Dukungan Keluarga.
- [8] Lestari, Y. P., & Friscila, I. (2023). Prenatal Yoga terhadap tingkat kesehatan mental ibu hamil. *Media Informasi*, 19(1), 97-102.
- [9] Rufaindah, E., & Patemah, P. (2024). EFEKTIVITAS KELAS PRENATAL YOGA TERHADAP KESEHATAN MENTAL IBU HAMIL TRIMESTER III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 9(1), 47-54.
- [10] Sari, R. N., Sundari, S., Rahmah, A. H., & Haryanti, R. S. (2024). Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Berkorelasi Positif dengan Perilaku Keteraturan Antenatal Care. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice"*),